



Febrenero 2025



Curso de Verano
Edición Especial

- N.B.—(1) alter.
- (2) WARN. ficate is it or forw situation, responsible certificate is its loss can a very exception for the replac. be made to Base
- (3) Any person finding

POST
S. N. A
MAY 13 3 34 PM
1963
THIS SPACE FOR MESSAGE
AREA 5, CAMP PEARY, VA
OFFICERS TRAINING SCHOOL
LATOON # 81
PCMs MANAMA

THIS SPACE FOR
U.S. FISH AND WILDLIFE
SERVICE
316 GLENN BLD
ATLANTA,
GA.

Mr. J. Shuffelborth,
73 Kil. Lane,
S. HILTON.

SCHWED





INDICE

6	_____	Edmundo Ruiz Jiménez
8	_____	Bertha Garrido Santana
10	_____	María Carmen Zarco
12	_____	Rafaela Pedroza Arcos
16	_____	Carmen Severino García
18	_____	Judith Palacios Montaña
22	_____	Guadalupe Guzmán Ávila
26	_____	Juana Navarro Ventura
30	_____	Rita Barrios Núñez
34	_____	Teresita García Meneses
38	_____	Agustina Galindo Puentes
42	_____	Estela Ávila Gonzáles
46	_____	Áurea Torres Guel
47	_____	Fotografías

Carta editorial

Este número de la revista Potencia UMA, es muy especial, ya que se lo quisimos dedicar a esos seres que nos inspiran con su amor, su sabiduría, esas canas que solamente reflejan la experiencia de vida y las grandes enseñanzas que nos pueden dejar a las siguientes generaciones.

Cada generación deja una huella imborrable en la historia, y hay que valorar la grandiosa experiencia que nos transmiten. En esta ocasión presentamos a una generación que deja huella en nosotros con sus historias de vida. Algunas de ellas son muy fuertes y reflejan lo duro que ha sido para ellos el transitar por esta vida, pero esas vivencias reflejan el carácter que forjaron y lo que los ha hecho sobresalir en su caminar por este mundo.

Rindamos homenaje a nuestros estudiantes del curso de verano para adultos mayores, quienes tuvieron la valentía y coraje de contarnos sus historias de vida y compartir un pedacito de su experiencia con nosotros.

Plasmamos en este número esas vivencias y estoy segura que para nuestros lectores, será una experiencia agradable conocer la historia de cada uno de ellos y valorar lo que han vivido y los que los ha hecho ser tan sabios y valiosos.

Gracias por compartir con la revista Potencia UMA estas lindas historias.

Atentamente



Brisa Gloria

Directora de la Escuela de Ciencias de la Comunicación



RECTORA:

Mtra. Ana Gabriela Aguirre Franco
gabriela.aguirre@umarista.edu.mx

DIRECTORA EDITORIAL:

Mtra. Brisa Gloria Bustamante Terreros
brisa.bustamante@umarista.edu.mx

DISEÑO EDITORIAL

David Carlos Bahena Arias
54210310@umarista.edu.mx

CONSEJO EDITORIAL

Mtro. Alejandro Taboada Martínez
alejandro.taboada@umarista.edu.mx

CORRECCIÓN DE ESTILO

Mtra. Brisa Gloria Bustamante Terreros
brisa.bustamante@umarista.edu.mx

TRANSCRIPCIÓN

Karina Pérez Zurita
54210218@umarista.edu.mx
Ana Johanna Martínez Duarte
54210340@umarista.edu.mx
Alexandra Guadalupe Venegas Tlacomulco
54210356@umarista.edu.mx

EDITOR DE FOTOGRAFÍA

David Carlos Bahena Arias
54210310@umarista.edu.mx

FOTOGRAFÍA

Edson Leonardo Avila Ramón
vred59659@umarista.edu.mx

POTENCIA UMA 2024 -2025

Karina Pérez Zurita
54210218@umarista.edu.mx
David Carlos Bahena Arias
54210310@umarista.edu.mx
Edson Leonardo Avila Ramón
vred59659@umarista.edu.mx
Ana Johanna Martínez Duarte
54210340@umarista.edu.mx
Alexandra Guadalupe Venegas Tlacomulco
54210356@umarista.edu.mx

AGRADECIMIENTOS

Edmundo Ruiz Jiménez
Bertha Garrido Santana
María Carmen Zarco
Rafaela Pedroza Arcos
Carmen Severino García
Judith Palacios Montaña
Guadalupe Guzmán Ávila
Juana Navarro Ventura
Rita Barrios Núñez
Teresita García Meneses
Agustina Galindo Puentes
Estela Ávila González
Áurea Torres Guel
Isabel Parra Reyes
María Mota Flores
Delfino Martínez Fernandez
Lucia María Rivera Castro
Ofelia Rodríguez Vargas
German Barrón Sámaro
Clemente Martínez Cruz

“

*me sale por que
era que trabajar
los domingos y no podia
ver a mi novia
Bertha a si se llama
la que ahora es mi esposa*

”

Mis estudios fueron hasta seis años de primaria, yo no conocí a mi papá nada más a mi mamá. Mi hermana fue la que me mantuvo.

Cuando salí de la escuela me puse a trabajar para mantener a mi mamá, mi primer trabajo fue de albañil, tenía 16 años y ahí trabajé tres meses, después trabajé de jardinero y me salí de trabajar por que mis hermanos me consiguieron un trabajo en donde ellos trabajaron y yo tenía 17 años, pero el patrón no quería darme el trabajo por ser menor de edad, al final si me lo dieron por que mis hermanos llevaban tiempo trabajando ahí y duré 5 años en ese trabajo.

En ese tiempo conocí a mi novia y duramos 5 años de novios, después yo trabajé en Bimbo 1 año y me salí porque los domingos también trabajaba y no podía ver a mi novia, Bertha así se llama la que ahora es mi esposa.

Entré a trabajar a una herrería donde aprendí a soldar y trabajé solamente un año, fue en ese entonces donde le pedí a mi novia que nos casáramos y nos casamos.

Actualmente tenemos 56 años de casados y tuvimos 5 hijos, trabajé en una fábrica de refrescos y me salí, después puse un taller de herrería con la ayuda de mi esposa.



Mi historia Bertha Garrido Santana



Bertha Garrido Santana

Nací en la calle Don Simón #124 Col. Portales, mi niñez fue la etapa más hermosa de mi vida, no nos preocupamos de nada, mis papás se amaban y se respetaban, mi mamá le hablaba de usted a mi papá, tampoco los oí discutir o pelearse.

Siempre jugábamos mis hermanos y yo con los vecinos a la rueda de San Miguel, Doña Blanca, la víbora de la mar, al avioncito, a la escuelita y yo era la maestra.

Cursé la primaria y después la secundaria, pero cuando la terminé falleció mi papá y entonces tuvimos que empezar a trabajar para ayudar a mi mamá con los gastos de la casa.

A los 17 años conocí a Edmundo y fue mi novio por seis años y a los 23 me casé con él, el 15 de septiembre de 1968, me fui de luna de miel a Guadalajara cuatro días y regresamos a vivir con mi suegra, la señora era muy posesiva le llevaba chismes a sus hijos.

Maria Carmen Zarco

Recuerdo algunas etapas de mi vida. Cuando estaba en la escuela, tuve una maestra que era muy grosera conmigo, lo que hacía que me costara aprender. Después, tuve otra maestra que me mandaba a hacer quehaceres en su casa, y yo limpiaba. Además, mi papá casi no nos dejaba ir a la escuela porque, como éramos sus hijos, también éramos sus ayudantes en el trabajo.

Para mi papá, no era muy importante que aprendiéramos, nunca entendía la razón. Cuando nos mudamos a la Ciudad de México, yo tenía 15 años, y desde entonces no he dejado de trabajar.

Siento que, por la actitud tan fea de aquella primera maestra, yo tampoco le di mucha importancia a la escuela. Al llegar a la ciudad, a mi papá no le gustaba que estuviéramos en la calle, así que me dediqué a trabajar para mantener a mis hijos cuando llegaron.

Hoy tengo una nieta que me ha dado ánimos para seguir estudiando, y lo haré porque ella me apoya. Me gustó mucho el curso que nos dieron, y tal vez siga estudiando para ver hasta dónde puedo llegar. Me motivaron mucho para seguir aprendiendo y descubrir cosas nuevas.

Tengo una amiga con la que salgo a pasear con frecuencia; vamos a desayunar y a platicar. Esas son mis actividades favoritas. Me encanta estar con mis hijos y mis nietos; ¿qué más podría pedir? También disfruto ver series coreanas con mi nieta.

Además, tengo una amiga que vive cerca de las pirámides de Teotihuacán, y a veces vamos a visitarla.

He pensado en algunas cosas que quiero que hagan cuando yo ya no esté:

1. Que decidan, si me incineran o me entierran.
2. Que hagan lo que quieran con mis cosas.
3. Que mi hija, que fuma, deje de fumar.
4. Que mis hijos se mantengan unidos.
5. Que mis hermanos estén bien y se cuiden entre ellos.

Este es el camino que he recorrido, y aunque no fue fácil, estoy agradecida por lo que tengo ahora, alegre de todas aquellas nuevas aventuras que están por llegar.

Mi historia María Carmen Zarco



Mi historia Rafaela Pedroza Arcos



RAFAELA PEDROZA ARCOS

Hija de Ernesto Pedroza Potero y Guadalupe Arcos Flores, una pareja católica, aunque no muy practicante. Soy la séptima de once hermanos: nueve mujeres y dos hombres. Tengo la bendición de tener una familia numerosa, con hermanos vivos y siete que ya han partido.

Mis padres, a pesar de las dificultades, lograron mantener a la familia unida. Mi padre era estricto, trabajador, honesto y disciplinado, entregado a su familia. Mi madre, por su parte, era muy amorosa, paciente, trabajadora y fiel a sus valores.

El segundo gran regalo en mi vida fue la vida misma. Mis recuerdos comienzan a los cuatro o cinco años. A esa edad descubrí el valor de la amistad. Recuerdo cuando conocí a Lupita, una niña de mi misma edad que se mudó con su familia al terreno de al lado. Ese fue el inicio de una amistad que duraría hasta los 22 o 23 años. Nuestras familias también se volvieron cercanas.

Durante mi infancia, disfruté de días felices. A los cinco o seis años, mi vida comenzó a llenarse de juegos y diversión, aunque también llegaron las responsabilidades. Ayudábamos en casa y, cuando terminábamos, podíamos salir a jugar.

Llegamos a la secundaria, donde compartimos la pasión por los deportes y formamos un club con amigos y primos, organizando equipos de fútbol y voleibol. Esa etapa fue maravillosa; vivimos la amistad, el primer amor, la desilusión y muchas experiencias que nos hicieron crecer.

Tuve una niñez y juventud felices, rodeada de amor, amistades y salud. No podía pedir más. A los 15 y 18 años, celebramos nuestros cumpleaños y terminamos nuestras carreras comerciales de manera sencilla. Sin embargo, la vida comenzó a separarnos cuando llegaron los novios y los trabajos.

Con el tiempo, también me hice amiga de Silvia, quien llenó el vacío que dejó Lupita. Con ella compartí confidencias y una hermosa amistad. Silvia era una persona cariñosa y me brindó apoyo en momentos importantes.

A los 18 años, volví a coincidir con Lupita, y aunque la amistad ya no era la misma, disfrutamos de esa etapa. Mi niñez fue maravillosa, llena de viajes y vacaciones que mis padres nos ofrecían. Íbamos a lugares como Acapulco, Veracruz y otros balnearios. Me pregunto cómo mis padres lograban darnos tanto, pero su amor no tenía precio.

Mi adolescencia fue una época de aprendizaje y de ganarme la confianza de mis padres, especialmente de mi padre, que era más estricto. Con mi madre fue fácil, pues siempre estuvo en casa como modista, cuidándonos a todos. Terminé mi carrera, comencé a trabajar y descubrí el valor de la responsabilidad.

A los 23 años, tuve mi primer novio, pero no duró mucho; me di cuenta de que la relación era demasiado absorbente. Poco después conocí a Roberto, un joven salvadoreño, pero también terminé esa relación porque él no buscaba nada serio.

Silvia se casó a los 24, y yo seguía disfrutando de mi soltería hasta que conocí a José, con quien me casé y dejé de ver a mis amistades. Deje mi trabajo y, en septiembre de 1985, me embaracé. Dios me concedió el hijo que tanto deseaba: un varón. Nuestro hijo, Pepe, nació y llenó de felicidad a la familia.

Sin embargo, un año antes del nacimiento de Pepe, mi madre falleció. Esa fue mi primera gran pérdida.

Aprendí a ser madre sin tener a mi madre a mi lado, y pronto planeamos tener otro hijo. En agosto de 1990 nació mi segundo hijo, Cristóbal, y vivimos momentos hermosos. Sin embargo, en algún punto, la infidelidad de mi esposo rompió nuestra relación, llevándonos al divorcio.

Durante ese tiempo, me acerqué más a Dios y comencé a dar catequesis. Mi vida espiritual se fortaleció, encontré paz y el sentido de mi vida. Aprendí a valorarme y a amar la vida que Dios me había dado.

Tiempo después conocí a Ricardo, quien se convirtió en un gran apoyo y en mi nueva pareja. Sin embargo, mi hijo Pepe, al entrar a la adolescencia, se sintió celoso y se fue a vivir con su padre. Fue una etapa de mucho dolor, pero aprendí a confiar en Dios y a aceptar Su voluntad.

Con el tiempo, Dios me curó todas las heridas y, de mi relación con Ricardo, nació mi hija Tania. Ella trajo unión y alegría a nuestras vidas. Pepe, Cristóbal y Tania se ven como verdaderos hermanos, y Ricardo se ha ganado el amor y respeto de mis hijos.

Hoy me siento agradecida por cada etapa de mi vida: las alegrías, los aprendizajes y las pruebas. Agradezco a Dios, a mis padres y a cada persona que ha formado parte de mi camino. Dios ha sido mi guía, mi consuelo y mi fortaleza. Agradezco también a la universidad por este curso, que me ha permitido seguir aprendiendo y compartiendo con nuevos amigos.

Gracias por todo y que Dios bendiga a cada persona que ha sido parte de esta experiencia. Sigamos viviendo con alegría, paz y gratitud.

Con cariño,
Rafaela Pedroza Arcos

Lorenza Carmen Severino García

Provengo de una familia numerosa. Mis padres vinieron a vivir a la CDMX en el año 1940; provenían del estado de Veracruz, pero yo nací en la CDMX. Soy la novena hija, ya que mis padres procrearon 17 hijos, de los cuales 10 fueron mujeres y 7 hombres. En mi niñez hubo tristezas debido a que mi padre era alcohólico y golpeaba a mi madre; cuando él no tomaba, no había violencia hacia ella, y jugábamos en un columpio que mi papá hacía con lazos y una tabla. También cantábamos y bailábamos mientras él nos aplaudía. En esa época yo tenía entre cinco y seis años.

A los siete años entré a la primaria. Fui buena estudiante, terminé la primaria a los catorce y después estudié dos años de secundaria y labores de oficina.

Empecé a trabajar a los dieciséis años; me gustó trabajar en labores de oficina. Mi mamá siempre trabajó lavando y planchando en casas, y a partir de que yo empecé a trabajar, colaboré con los gastos de la casa para ayudar a mis padres con mis hermanos menores.

En mi adolescencia tuve algunos novios, y a los diecinueve años conocí a Ernesto, quien fue mi novio durante tres años y con quien tuve hijos.

Después de casarnos, él fue un gran esposo, una persona amorosa, respetuosa y muy responsable con la familia. Procreamos dos hijos: un hombre y una mujer. Fuimos muy felices, ya que cuando nos casamos estábamos muy enamorados. Nuestros hijos fueron excelentes, estudiosos y cariñosos; fuimos una familia feliz. Tristemente, mi esposo tuvo cáncer de próstata, que fue la causa de su muerte. Tuvimos 43 años de casados. Actualmente vivo con una hija en la casa que mi esposo y yo construimos. Ella tiene una pareja que trabaja en Tlaxcala y viene a verla cada dos semanas. A grandes rasgos, estas son mis memorias.

Soy una mujer feliz y contenta con mi vida. Tengo un ministerio en la iglesia como lectora en misa (soy católica). He participado en política y tengo varias amistades; me siento una mujer libre y respeto la libertad de mi hija. Mi hijo está casado y vive en un departamento en Xochimilco; llevo buena relación con mi nuera y mi yerno. No tengo nietos, ya que mis hijos se casaron en una edad en la que no tuvieron hijos. Soy feliz con ellos, y llevamos una buena relación.



A los 7 años
entre a la primaria y fui buena estu-
diente, termine mi primaria a los
catorce años y después estu-
dié 2 años
de secundaria y labores de oficina.

Mi historia Gloria Judith Palacios Montaña



Montaño Palacios Gloria

Mi papá nos finco una casa y todo estaba bien hasta que le ofrecieron un trabajo en Puebla, fue ahí donde todo se desacomodo, mamá se iba los mismos días que mi papá, dejándonos completamente solos sin comida y mugrosos. Solo cuando estaba mi papá ella volvía pero para violentarnos y poner a los hermanos mayores a cuidar de los más pequeños.

Mi papá aceptó muchas cosas para que mi mamá se quedara, pero no entendió, en la separación algunos de mis hermanos se fueron con mi papá, yo me tuve que ir con mi mamá y su nueva pareja a León Guanajuato, con él tuvo más hijos que yo tuve que cuidar. No quiero entrar en detalles de todos los momentos que tuve que vivir por el maltrato continuo de mi madre pero fueron años muy difíciles, una vida sin amor llena de torturas e injusticias.

Un día mis hermanos vinieron por mí porque mi papá estaba buscando a sus hijos pero mi mamá no dejó que nos fuéramos con él. Teníamos un zaguán con cadena y candado, fue un primo que me dijo que iba a dejar abierto y yo aproveché para huir, sentía que me alcanzaban pero no fue así.

Se casó mi hermano, al poco tiempo se casó mi hermana, me quedé sola con mi papá que unos meses también se casó y me fue mal con la madrastra, por lo que me fui a vivir con la partera del edificio en la azotea. Era muy feliz con esa señora, me quería y yo a ella, le decía tía.

Conocí a mi esposo, me casé y con él fui feliz pero yo estaba muy enferma psicológicamente por la niñez que tuve, él era un hombre muy tranquilo, una buena persona pero yo me convertí en una persona muy violenta. Tuve dos hijos con Gilberto, él me dejó, yo me puse a trabajar aunque nunca lo había hecho y más tarde perdí a uno de mis hijos.

Años después conocí a un chavo muy joven con quien me relacioné, yo era muy feliz, me llenaba de energía, me sentía soñada, fui dichosa, él me llevaba a casa de su mamá, conocí parte de su familia y se llevaba bien con mi hijo. El me pidió un bebé y tuvimos una niña hermosa a quien nombre Joyce. Me di cuenta de algo que antes no vi, el era alcoholico, eso no me gusto y lo corri.

Me quede sola con dos hijos uno de 13 y una recién nacida, sin pensarlo, un compañero de trabajo me propuso hacerse cargo que mi peque, el iba a ser un buen padre y me fui con el. Yo trabajaba, me iba muy bien, tuvimos un hijo juntos y después comenzaron los celos, fue un infierno que soporté por 18 años, no me daba gasto de manera normal, le cumplí sus 15 años a mi hija y apoyé a mi hijo con su carrera pero él nunca me ayudó ni para los gastos de la casa.

Mis hijos me cuestionaron cómo lo aguantaba y me pedían que lo corriera de la casa, después de mucho me decidí y lo eché, fue difícil porque no se quería ir, después de muchas peleas se fue de la casa.

Al principio me deprimí mucho pero ahora me siento libre, son 23 años de ser libre. En este momento me estoy descubriendo, soy increíble.

Gracias a este curso lleno de personas muy humanas, gracias por su atención tan amorosa, paciencia, entrega, pasión y educación. Gracias hermosas personas maravillosas por su empatía.

*“Gracias a todos los
que participaron
en esta enseñanza
tan maravillosa, me
hicieron soñar y ver mi
realidad.”*

GUADALUPE GUZMAN ÁVILA

Mi niñez fue muy bonita, crecí en provincia, me gustaba ir al río y bañarme, también jugar con otros niños. Mis papás me querían mucho.

Caminaba hacia un cerro cercano a la casa, en mi pueblo había luciérnagas, me gustaba atraparlas en una botella de vidrio y jugaba con ellas aunque después las dejaba libres; también jugaba con pollos pequeños, jugaba a la comidita con otras niñas.

Mi niñez fue muy bonita, crecí en provincia, me gustaba ir al río y bañarme, también jugar con otros niños. Mis papás me querían mucho.

Caminaba hacia un cerro cercano a la casa, en mi pueblo había luciérnagas, me gustaba atraparlas en una botella de vidrio y jugaba con ellas aunque después las dejaba libres; también jugaba con pollos pequeños, jugaba a la comidita con otras niñas.

Mi papá en ocasiones me contaba cuentos muy bonitos que él recordaba de su niñez; recuerdo que me llevó a Veracruz, él iba a trabajar a los carnavales. En aquel entonces en una casa vi que tenían tigres y pavorreales, me gustaba ver cómo extendían su plumaje, ese lugar parecía una selva por tanta vegetación.

Cuando era adolescente iba a vender tortillas al mercado, tenía varias amigas y platicaba mucho con ellas, hasta la fecha conservo la amistad de dos de ellas; Olga y Fidelia.

Después me vine a trabajar a México a los diecisiete años, conocí una pareja que es el padre de mis tres hijos, posteriormente al cabo de cuatro años nos separamos.

Entré a trabajar a una fábrica de textiles, tuve un accidente en auto en un trayecto hacia el mismo, estuve hospitalizada seis meses, estos fueron muy difíciles, tuve rehabilitación pero afortunadamente estoy bien. Le dí estudio a mis dos hijas que son las que vivieron conmigo, mi hijo mayor se lo quedó el papá, cuando él ya era grande me buscó y ahora él tiene tres hijos y convivimos bien.

Posteriormente me pensioné por invalidez a raíz del accidente, quedé con una placa metálica en la cadera por eso no puedo flexionar bien mi pie derecho.

Una de mis hermanas se casó y tuvo tres hijos, al mayor lo cuidé desde bebé en mi casa y después en casa de mi hermana aquí en Tláhuac lo llevaba al bosque de Tláhuac junto con otros niños al arenero y jugaba con ellos, me tienen mucha estima y siempre me dicen tía con mucho cariño.


Con el paso del tiempo cuidé a mis papás ya siendo mayores, iba y venía al pueblo para verlos y convivir con ellos, pase tiempo con ellos, eso me reconfortaba por qué conviví mucho tiempo.

También quiero comentar que he viajado dentro de la república.

“ Mi papá en ocasiones me contaba
cuentos muy bonitos que él
recordaba de su niñez ”

Mi historia Guadalupe Guzman Ávila





*Todos Tienen
una historia
que merece
ser recordada*

Mi historia Juana Navarro Ventura



Juana Navarro Ventura

+ + MEMORIAS. + +

Nací en 1957 en el Estado de México. Mi papá se llamaba Andrés Navarro Beltrán y mi mamá, Asenciana Ventura Sánchez.

Recuerdo que, aproximadamente a los siete años, mis padres me mandaban a llevar comida a los peones que trabajaban sembrando con ellos. Cuando llovía, me daba miedo, pero aun así iba sola. También, cuando veía un arcoíris, me asustaba pensar que me seguía.

Durante la temporada de lluvias, nos llevaban temprano a guiar a los toros para las siembras de maíz. En agosto y septiembre, ya había elotes, y también sembrábamos calabaza y frijol. En octubre, recogíamos la cosecha de los elotes.

Mi niñez fue así; sólo jugaba después de trabajar. Me daban una hora para jugar a las muñecas, aunque para nosotros, una mazorca era la muñeca y con hojas construíamos una casita. También, con una cuerda atada a un árbol, hacíamos un columpio.

A los ocho años ya me ponían a hacer tortillas, a moler en el metate y a lavar ropa en la barranca. Así fue hasta que cumplí 11 años. A los 12 años, decidieron buscarme un lugar en la escuela, ya que unas personas llamadas “maestros” iban a dar clases. Pero cuando era temporada de siembra, no podía asistir. Recuerdo que fui a clases solo dos o tres meses, así que solo alcancé a estudiar hasta primero y segundo de primaria.

En la escuela conocí a quien ahora es mi esposo. Él tenía 11 años y yo 13. Se llamaba Cecilio Benítez de Jesús. Nos hicimos novios cuando él tenía 14 y yo 15, y estuvimos cinco años de novios. Después de eso, nos casamos el 21 de junio de 1976.

Cuando me casé, sólo tuvimos padrinos de velación, ya que no se acostumbraba lo que hoy se hace, como el “lazo”. Usé mi rebozo y un vestido sencillo y casual.

Ese mismo año, nos mudamos a la Ciudad de México y, dos años después, quedé embarazada de mi primer hijo. Empecé a trabajar en casa, y mi esposo trabajaba en una fábrica para pagar nuestro terreno, ya que antes vivíamos en terrenos baldíos. Así nació nuestro primer hijo, Javier Benítez Navarro.

Pasamos momentos difíciles y felices. Dos años después, nació nuestro segundo hijo. Mi esposo decía que ya tenía a sus dos “toritos”. Nuestro segundo hijo se llama Salvador Benítez Navarro. Dos años y medio después, nació nuestra niña, Rosalba Benítez Navarro.

Mucho después, llegó nuestra otra niña, Diana Elizabeth Benítez Navarro. Con nuestros cuatro hijos, mi esposo y yo fuimos muy felices.

Seguimos trabajando en panaderías y sacamos adelante a nuestra familia.

Nuestra familia fue creciendo. Mi hijo mayor tiene dos hijos, una niña y un niño. Mi segundo hijo tiene cuatro hijos, dos niñas y dos niños. De mi hija menor, tengo un angelito que se llamaba Luis Mateo.

“En 2023, mi esposo y yo iniciamos un negocio de pan llamado “PAN Y XIME”. Sin embargo, tres años después, llegó el COVID y tuvimos que cerrar. En 2021, toda mi familia enfermó de COVID, pero mi esposo y yo fuimos los más afectados. Mi esposo falleció el 9 de febrero, y desde entonces, mi vida ha sido muy difícil. Aún no lo aceptó, pues lo amaba demasiado. Desde que perdí a mi compañero de vida, siento que mi vida ha sido más triste.”

Mi familia ha hecho todo lo posible por hacerme feliz. Justo cuando pensábamos que las cosas iban mejorando, mi hija menor nos dio la noticia de que estaba embarazada. Esa noticia me llenó de alegría, pero en febrero de 2023, el bebé nació prematuro y falleció una semana después. Hoy en día, pienso que está en el cielo junto a su abuelo.

Desde que estoy en este curso, me he dado cuenta de que he aprendido mucho, y eso me ha ayudado en este proceso tan difícil. Gracias por todo. Que Dios los bendiga.

RITA BARRIOS NÚÑEZ

Ahora tengo 71 años, soy madre de 4 hijos, 9 nietos y de grandes recuerdos. Estos son algunos de mis mejores recuerdos:

Cuando tenía 9 meses iba en un tren con mi mamá y la luz de un foco viejo con los piquetes que daba el abrigo de mi madre, desperté llorando. Entre los 2 y 3 años me meseaba en mi cuna muy fuerte. Recuerdo se volteo la cuna y salí volando, me estrellé, me abrí la oreja y mi padre se llevó un gran susto. Algo que me marcó grandemente era cuando le preguntaba a mi bisabuela donde estaba mi mamá y su respuesta era está asustada, está enferma (embarazada).

Así seguía la vida junto a mi bisabuelo, mi padre me llevaba al parque y mi mayor gusto era mojarme las manos en la fuente. Recuerdo que estaba un día sola en la sala y con todos los cuadernos para iluminar me encontré sin nadie para jugar y decidí a los tres años disfrutar de todo lo que tenía y jugar...

Así puedo enumerar más recuerdos y travesuras de cuando tenía esa edad. Tengo recuerdos de juegos con mi abuela y con la chica que me cuidaba, haciéndome muchas cosquillas pero no me gustaba.

Después recuerdo cuando iba al kínder, me gustaba un niño llamado Fernando y era mi novio, después de cada cumpleaños mi mamá me hacía un pastel con un sabor excelente y cuando no había suficiente dinero, ella nos enseñaba a hacer nuestro panqué. El olor todavía lo percibo cuando recuerdo esos momentos. Fui a la primaria y era bisneta. Mi tío me regalaba figuras para recortar y las pegaba en una cartulina. Y los recortaba en la escuela, se los mostraba a mis amigas y me los compraban en veinte centavos, así que siempre tenía dinero para lo que yo quisiera.

Salía en todos los festivales, mi mamá me hacía el vestuario, por cierto muy bellos, los decoraba más de la cuenta ya que sabía corte y confección, mis padres querían que fuera a una secundaria de niños y a propósito reprobé el examen, lógico mi padre buscó otro lugar y encontró la secundaria 16 en la plaza de las tres culturas.

Me tocó ver en el 68, los tanques y camiones de soldados, el ejército ya que la voca 3 estaba enfrente de la secundaria donde fue la matanza del 68.. recuerdo cuando lanzaron la bengala para dar avance a los camiones del ejército, estaban armados en la calle de Mozqueta y la estación de los trenes, se escuchaban los disparos y más. Una de mis amigas salió con el cuerpo de su novio muerto encima del cuerpo de ella. Cuántos rehenes murieron ahí, también lo del 74 fue algo más parecido a los maestros en la prepa que estudié y tuve más novios y con uno de ellos me casé antes de terminar la prepa.

Yo no quería tener hijos hasta terminar de estudiar, más no era lo que yo quería. Me embaracé y el matrimonio no era lo que yo esperaba, ni sexo, ni libertad, ni dinero, ni nada. Hacía panques y los vendía para tener comida y renta, así decidí ir a presentar los exámenes, debía nueve materias para ingresar a la UNAM a la carrera de medicina; a pesar de pleitos y enojos de mi esposo, me revelé e ingresé a la UNAM, la decisión nos premió con lo querido.

Cuando cursaba el segundo año de medicina, resulta que estaba embarazada de mi tercera hija y al cuarto mes por falta de pago de renta me lanzaron con mis muebles a la calle.

Regresé a la casa de mis padres y él se fue por su lado, me separé de mi esposo y afortunadamente no tuve tiempo de llorar, solo de trabajar y de cuidar a mis dos hijos. Así me dieron una propuesta para el IMSS y pasé todos los exámenes con calificaciones altas, ingresé y trabajé dos años como niñera confidencial de agricultura. Después de dos años fui directora de guardería con la condición de recibir personal conflictivo de otras guarderías, cuando las conocía parecían salidas de un cuento de terror.

Decidí darles un curso de superación personal y al mes que se abrió la guardería eran otras personas, pues cambiaron grandemente y así pasaron dos años más.

Conocí a mi segundo marido y me fui a vivir con él, mi futuro era incierto más había una situación económica, políticamente también socialmente y terminé por seguir estudiando, fui dama voluntaria en PGR, trabajé con niños de la calle, con Alcohólicos anónimos de los cuales aprendí mucho. Me separé de mi esposo por que me puso el cuerno y me fui a un departamento del DF, inició una nueva vida pero con recursos menores, logré otra metas en ventas de aromaterapia, cursos de yoga y grupos con ferias de delegaciones, compré auto nuevo y mis finanzas mejoraron.

Administré el estacionamiento por 15 años, he cambiado y mejorado mi trato con vecinos, amigos, alumnos, pacientes, parejas, hijos, hermanos, nietos, etc.

He tomado cursos para superarme cada vez que estoy estancada. Me ayudan a mover mi energía, mis emociones y acomodar mi ser.

Fue una gran experiencia en la UMA, ya que es un nuevo aprendizaje y vivencias nuevas.

Mi historia Rita Barrios Núñez



Mi historia Teresita García Meneses



TERESITA GARCÍA MENESES

Nací en una familia numerosa, al ser la segunda de diez hermanos, tuve desde chica muchas responsabilidades y a la vez siempre sentí el amor y cuidados de mis papás.

Me recuerdo en mucha convivencia con toda mi familia, a pesar de las limitaciones económicas siempre salíamos a pasear al pueblo de mis abuelos paternos donde me encantaba salir a los árboles y meterme al río a jugar, también observar a los patos, conejos, vacas y demás animales en casa de mis abuelos.

Recuerdo los paseos a las pirámides de Teotihuacán donde cerca vivían familiares de mi mamá.

Algunos días de mis vacaciones escolares las pasaba con mis abuelos paternos y otras con mi abuelita materna.

Me gustaba ir a la escuela y me gustaba participar en los bailables escolares, me encantaba el mes de mayo porque todos los días me ponía mi vestido de la 1era comunión para la iglesia ofrecerle flores a la Virgen.

Creo que toda mi niñez fui muy feliz.

En mi adolescencia hacía mucho ejercicio porque caminaba mucho y realizaba muchas tareas en casa aparte de estudiar.

En mi juventud me divertía jugando voleibol y seguía estudiando, anhelaba ser enfermera militar y para probar mi vocación ingresé como voluntaria en un hospital por un año; sin embargo decidí estudiar una carrera de contabilidad para ayudar a mi papá con los gastos de la casa.

Trabajé en la SHCP por varios años, me fue muy bien y me gustaba ocupar mis vacaciones para viajar, desde siempre me ha gustado visitar y conocer muchos lugares.

Me casé y me fue muy bien, tuve dos hijos y también con mi esposo viajaba mucho, convivía frecuentemente en reuniones con mis papás, mis hermanos y sus familias, tengo muchos sobrinos y mucha familia de parte de mi esposo.

Cuando mi esposo falleció, me cambió totalmente la vida, él se encargaba absolutamente de todos los gastos y administración de sus negocios, así que yo prácticamente no sabía nada, entonces dadas las circunstancias tuve que iniciar una carrera para continuar con los trabajos y atender las responsabilidades del negocio y ejecutarlas en casa.

Doy gracias a Dios que me guió y me dio la fortaleza para enfrentar todo ese cambio y que no me dejó caer en la tristeza o depresión.

A través del tiempo de ir resolviendo problemas he tenido alivio y crecimiento como mujer, como mamá he aprendido a reponerse después de abusos, agresiones, injusticias y siempre gracias a Dios que me guía y me protege.

También doy gracias porque puedo confiar en personas muy valiosas que he encontrado en este caminar.

Me gusta aprender sobre cómo cuidar de la salud, me parece algo fundamental, me agrada frecuentar a mis amigas, trato de seguir paseando lo más que se pueda, siempre busco lugares con vegetación y aire limpio.

Soy Católica y me agrada mucho asistir a la Iglesia, ahí encuentro paz y alivio en lo que me entristece y renuevo fuerzas para continuar con el mejor ánimo y enfrentar los retos que siempre se presentan.

Vivo sola y disfruto mucho el silencio, la música clásica, cuidar mis plantas, cocinar, leer y ver documentales. Me gusta ir a caminar al bosque de Tlalpan, caminar reflexionando sobre muchos pendientes que aún debo atender.

Un día a la semana me reúno con mis hijos y mi nieta y es muy agradable compartir nuestras experiencias de la semana, compartir los alimentos además de que nos reímos mucho, es maravilloso ver como van creciendo y aprendiendo de mi nieta.

Me siento muy afortunada porque convivo también mucho con mis hermanos.

Organizarnos viajes que nos divierten mucho y aprender de todos así como compartir nuestras experiencias y nos apoyamos si necesitamos ayuda.

Ahora creo que tengo el privilegio de haber encontrado este curso de verano en la Universidad Marista donde he recibido conocimientos de magníficos expositores, además de la amabilidad y atenciones de todos los coordinadores.

Me siento muy motivada a seguir conociendo de los temas y tomar muy en cuenta sus opiniones.

Estoy conociendo a personas muy interesantes y alegres, creo que todo esto me ayudará a continuar mis trabajos con una mejor actitud así que ahora confío en que lograré realizar los cursos que he dejado pendientes y continuar con más ánimo trabajando en lo que me falta resolver.

Agustina Galindo Puentes

Nací el 28 de agosto de 1951, en el pueblo de Xalatlaco, Estado de México.

Gracias a Dios tengo dos hijos y mi esposo que es mi familia, mis padres, un hermano y tres hermanas ya murieron, yo soy la única que vivió. Desde niña hasta que terminé la secundaria a los 18 años estuve en el pueblo de mis papás donde me llevaba a trabajar al campo. Fui una niña triste porque mi papá y mi hermano eran alcohólicos, sufría por falta de amor, cariño, comparaciones, tenía complejo de inferioridad.

En 1968 decidí aventurarme y vine a la ciudad de México, sufrí mucho, con una amiga enfermera y mi hermana rentamos un departamento cerca de la terminal de camiones que nos lleva al pueblo, no teníamos nada, al inicio dormíamos en el suelo con periódicos.

Encontramos trabajo en una tienda de regalos, mi hermana y yo estábamos en el taller con un sueldo mínimo que alcanzaba para los pasajes, la renta y para comer llevábamos tortas de huevo, comíamos en un lugar muy bonito, el parque México, nos quedaba cerca de ahí.

Tenía la inquietud de estudiar algo y pedí permiso para salir una hora antes e ir a la academia de corte y confección, entraba a las 6 pm y salía a las 8 pm, así estuve durante 2 años que terminó el curso, gracias a esto, en 1973 entré a trabajar en una tienda de ropa de alta costura en Polanco con unos españoles, ahí estuve trabajando por 12 años, mi sueldo era mucho mejor.

Tenía 3 propósitos, tener la costumbre de ahorrar para estudiar diseño. Salí de trabajar para lograrlo, me inscribí en la academia, pague la inscripción y una colegiatura adelantada pero en el temblor de 1985 se cayó el edificio, que desilusión, otra vez a buscar trabajo. Mi otro propósito era construir un cuartito aunque sea de cemento en mi pueblo y lo logré, tengo una casa chiquita, la hice con gran esfuerzo.

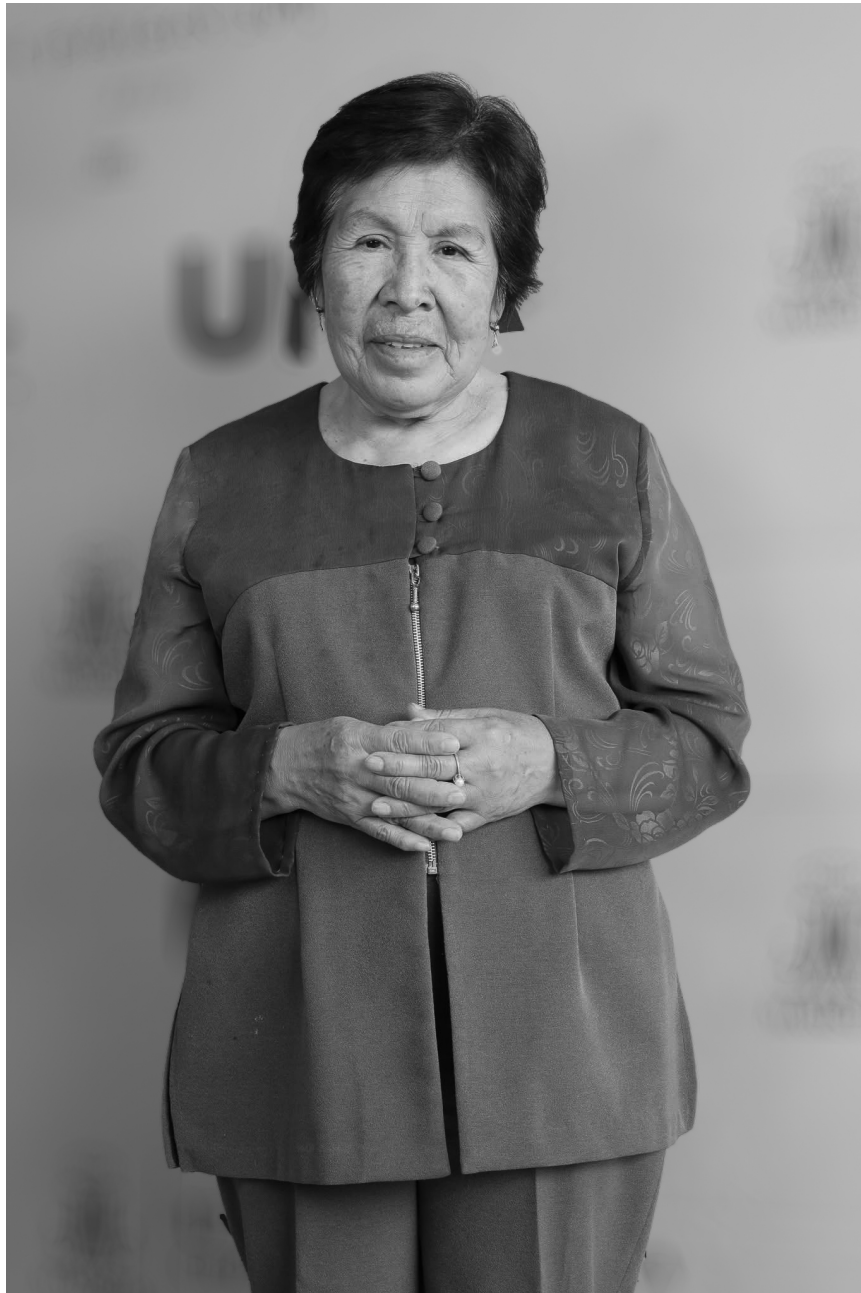
Mi último propósito era tener un hijo. Me encontré un novio de la ciudad, teníamos 5 años de noviazgo pero nada serio, deseaba embarazarme aunque fuera madre soltera, lo logré pero no teníamos planes por problemas de edad y otras dificultades, trabajé dos o tres meses más y me salí para dedicarme a mi bebé. Lo tuve a los 38 años y a los 44 tuve a mi segundo hijo de lo cual hasta hoy en día le doy gracias Dios.

En mi vida también he tenido momentos de felicidad como cuando salí de la primaria, secundaria, de la academia de corte, cuando conocí a mi esposo, cuando nos casamos pero lo más grande cuando nacieron mis hijos.

En 2009 muere mi mamá, hubo muchas carencias, mis hijos en la escuela, problemas con mi esposo, por lo mismo tenía la inquietud de integrarme a un grupo en una iglesia católica, fue ahí que conocí la palabra de Dios. En el 2014 el párroco de mi iglesia me hizo la invitación para formar parte del grupo de ministros, lloré de gusto, llevo diez años en él y me ha ayudado muchísimo en mi vida moral y espiritual.

Le agradezco a Dios que me decidí a estar en este curso y también agradezco al padre Pablo porque por él lo conocí. Con todas las enseñanzas de este curso he reafirmado muchos lazos, he aprendido cosas nuevas, es una bendición para mi convivir con personas profesionales de la Universidad Marista.

Mi historia Agustina Galindo Puentes





Mi historia Estela Ávila González



Estela Ávila González

Mi etapa de la niñez fue aproximadamente hasta los 5 años. Tengo cuatro hermanos más, yo soy la tercera. Crecí a lado de mamá, mis papás se separaron cuando era muy pequeña por lo que no conocí a mi papá, viví entre tías y abuelos.

Mi mamá casi no estaba en casa porque trabajaba todo el día, fue hasta los 6 años que vivimos solos con mi mamá. Cuando entré a la escuela sufrí un accidente, saliendo nos regresamos solos, mi hermano y yo corrimos para pasar la avenida, no vi un auto y me atropelló, mi hermano regresó para verme y afortunadamente solo tuve algunos raspones así que no le dijimos a mamá para que no nos fuera a regañar.

Vivíamos en un terreno muy grande donde cazamos mariposas, jugábamos al fútbol y corríamos mucho. Rentábamos en diferentes lados, había lugares muy bonitos, en uno de ellos había mucha gente por lo que nos dejaban encerrados, unos niños querían que saliéramos a jugar pero no sabían que no podíamos salir y nos metían papeles prendidos por debajo de la puerta, una vecina corrió para apagarlos y nos dijo que abrieramos las ventanas porque estaba lleno del humo. Supo mi mamá y nos fuimos de ahí.

Mi mamá solía llevarnos a televisa a los programas de Chabelo, Capulina y demás concursos, una vez participé ganándome una bicicleta grande aunque yo quería la chica pero me dio mucho gusto.

Después de muchas mudanzas llegamos a lo que fue nuestra casa, ahí estudié la secundaria, esa fue la etapa que más me gustó, ya que tenía muchos amigos con los que me la pasaba muy bien, a veces cuando no teníamos taller o suspendían las clases, nos íbamos a la casa de algún compañero, hacíamos fiesta, bailábamos o jugábamos básquet. El día que no iba a la escuela no me gustaba, me aburría al igual que las vacaciones pero tuve que dejar la escuela ya que reprobé tres materias y no las pasé ya que no se usaba mucho en ese entonces la regularizaciones por la economía.

Me puse a buscar trabajo aunque no sabía cuánto me pagarían porque no tenía muchos estudios y tenía 16 años, encontré trabajo en una zapatería y empecé a familiarizarme con las ventas aunque era todo el día y mi mamá no estaba de acuerdo, pues podía darme mis gustitos.

Me gustaba ir a los sonidos que en ese tiempo estaban de moda con muchos grupos nuevos, yo me escapaba para salir un ratito con mis amigas y me regresaba corriendo, a veces mi mamá me daba permiso muy rara vez de ir al cine con mis amigas hasta que me hice novia de mi esposo, ya lo conocía de hace tiempo pero cuando estaba trabajando nos conocimos mejor. Entré a trabajar en la fábrica de chocolates de Sanborns me dieron la oportunidad aunque me faltaban 4 meses para cumplir 18 años.

Cuando mi esposo y yo estábamos trabajando formalmente se nos ocurrió casarnos ya que mi mamá no me dejaba andar con él, una vez nos vio juntos y me reprendió, así que lo pensamos bien y tomamos la decisión. Así empezamos a vivir juntos y quedé embarazada de mi primer hijo, cuando cumplió 2 años le dije a mi esposo que terminara la escuela ya que me pedían certificado de secundaria para poder trabajar y me apoyó, terminé mis estudios en la escuela para trabajadores.

Pasaron tres años y nos mudamos a donde vivo actualmente, empecé a trabajar en temporada, lo cual era difícil porque mi hijo comenzó a ir a la escuela y nosotros teníamos que trabajar aunque fueran nuestros cumpleaños o navidad. Me gustaba trabajar en las tiendas en fechas festivas y aunque me quisieron contratar de planta no pude aceptarlo porque no tenía quien cuidara a mi hijo, aun así duré ocho años trabajando hasta que quitaron la línea a la que pertenecía.

Volví a estudiar, ahora secretariado en una secundaria donde por suerte impartían el curso, siempre con el apoyo de mi esposo que me compraba mis útiles y mi máquina de escribir, me gradué y mi esposo me compró mi anillo de graduación. Hice mi servicio en tesorería y en liconsa.

Comencé a vender cosas americanas que compraba con mi mamá en Tijuana, en ocasiones íbamos a Laredo o La Paz, en un tiempo fue peligroso, viajamos con muchas cosas en tren, además los aduaneros nos quitaban muchas cosas y nos pedían dinero.

Después de un tiempo decidimos poner un negocio, mi hermano estaba vendiendo su puesto de hamburguesas, le pedimos ayuda y después de un tiempo no solo teníamos nuestro negocio sino que compramos el de él, porque se iba a Canadá. Uno lo atendió mi esposo y el otro yo, pero estaba muy lejos así que buscamos un lugar más cerca, vendimos el otro y logramos colocarnos en Walmart, en ese estuvimos mi esposo, mi hijo y yo.

A los 33 años conocí a mi papá por medio de un hermano, desde esa vez no lo vi muy seguido hasta hace ocho años, ya es mayor y padece demencia, ya no se acuerda de mí y a pesar de todo lo que sucedió todavía lo visito, ya no siento ese resentimiento que algún día tuve.

Hace cuatro años perdí a mi esposo, fue muy doloroso a pesar de que no sufrió tanto tiempo, en tres meses todo sucedió hasta quedar grave, yo estuve con él todo el tiempo, no encontraron la causa a pesar de los estudios, se deterioró muchísimo a pesar de las transfusiones, fueron días muy difíciles, nunca pensé que fuera algo tan grave, los médicos no lo decían, estuve platicando con él en la mañana y por la tarde murió. Nunca pensé estar viuda, pensé que pasaríamos más tiempo juntos, hicimos planes y me quedé sola, los hijos tienen sus vidas y sus prioridades en donde no entramos como cuando estamos con nuestra pareja, solo con ellos tenemos esa compañía.

Es mucha la soledad que se siente, aunque ya pasaron cuatro años retrocedo al día en que se fue, no veo buen panorama para mi vida futura, aún me duele mucho su ausencia, suelo recaer al desayunar o al comer, no hay una fecha de caducidad para el duelo ya que fueron 38 años juntos, él cubrió muchos papeles en mi vida; amigo, esposo y a veces hasta padre. Siento que debo salir adelante porque tengo un compromiso con él, no le hubiera gustado que yo estuviera mal porque él me apoyaba sin condiciones, aunque no estuviera de acuerdo con lo que yo quisiera.

Espero que Dios me dé el entendimiento que necesito, pues tal pareciera que el dolor de extrañar a una persona es el precio de haberla tenido en nuestra vida. Me quedo con el consuelo de que algún día volveremos a estar juntos.

ÁUREA TORRES GUEL

De chica me acuerdo que mis papitos me
consintieron mucho, tenía siete hermanos y
siempre me pegaban y mi papá me defendía,
yo era feliz a pesar de nuestra pobreza,
ahora sigo siendo feliz con ayuda de mi
padre Dios puedo seguir adelante aceptando
la vida que venga.

Al ver la naturaleza se me hace tan preciosa
la vida, esperando poder soportar lo
insoportable.



Isabel Parra Reyes



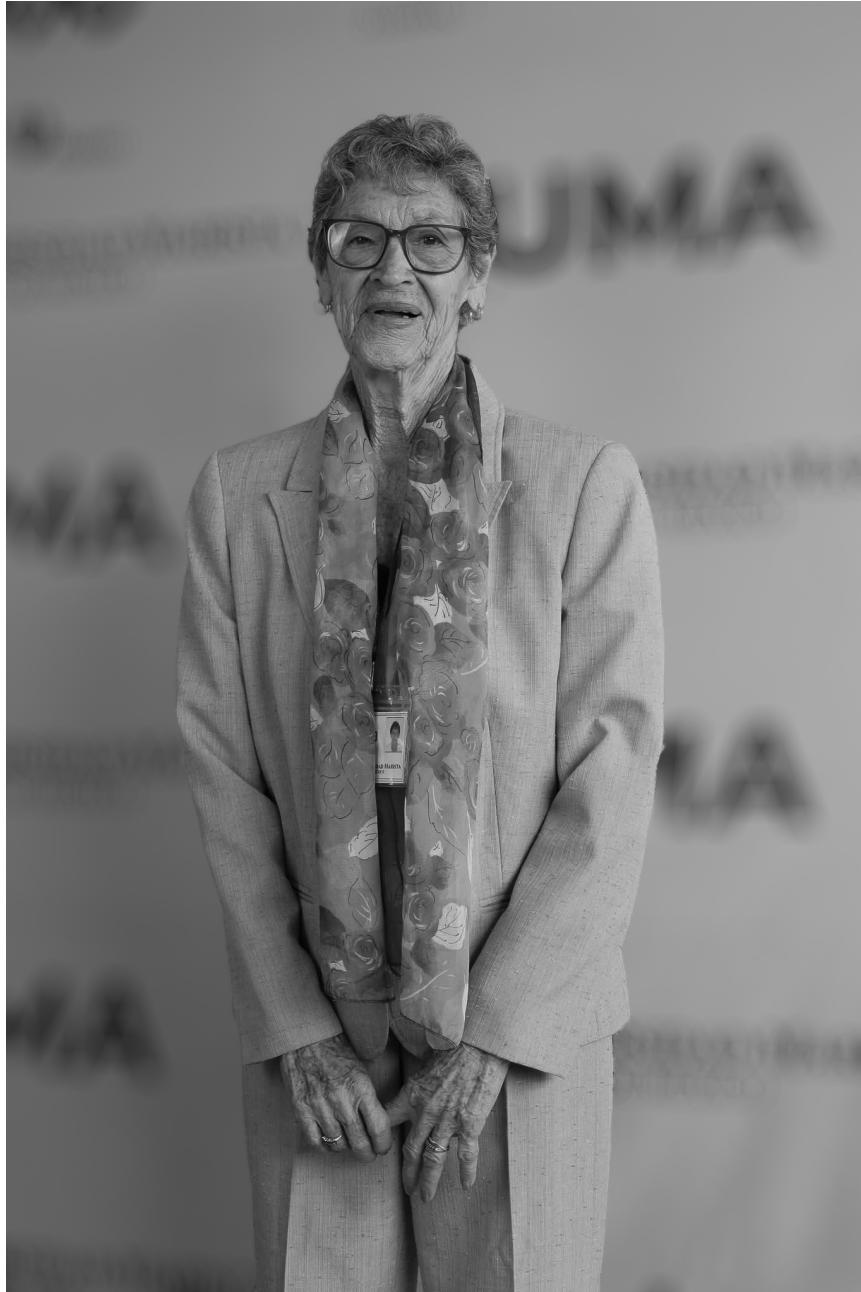
María Mota Flores



Delfino Martínez Fernández



Lucia María Rivera Castro



Ofelia Rodriguez Vargas



German Barrón Sámaro



Clemente Martínez Cruz

potencia auma
magazine
edición especial



Edmundo Ruiz Jiménez	Agustina Galindo Puentes
Bertha Garrido Santana	Estela Ávila González
María Carmen Zarco Ayala	Áurea Torres Guel
Rafaela Pedroza Arcos	Isabel Parra Reyes
Lorenza Carmen Severino García	María Mota Flores
Gloria Judith Montañó Palacios	Delfino Martínez Fernandez
Guadalupe Guzman Ávila	Lucia María Rivera Castro
Juana Navarro Ventura	Ofelia Rodríguez Vargas
Rita Barrios Nuñez	German Barrón Sámaro
Teresita García Meneses	Clemente Martínez Cruz

POTENCIAUMA.COM
